

# Office Safety Infographic – Spanish



## Claves básicas de la ergonomía en el trabajo de oficina



El objetivo de la ergonomía en el trabajo de oficina es cuidar de la salud de los trabajadores aumentando su bienestar y mejorando la productividad

### ERGONOMÍA EN EL TRABAJO DE OFICINA: ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

Lesiones en el trabajo de oficina:

- ✓ Síndrome del túnel carpiano
- ✓ Dolor de cabeza
- ✓ Problemas de concentración
- ✓ Fatiga ocular y sequedad de ojos

Nuestro bienestar físico depende de las sillas, mesas u otras piezas de mobiliario



### SALUD Y ERGONOMÍA EN EL TRABAJO DE OFICINA

#### SILLAS



Sillas giratorias regulables en altura, inclinación del respaldo  
Reposabrazos y reposacabezas

#### MESAS



Espacio para: documentación, pantalla y teclado  
Mesas amplias con reposapiés

#### ARCHIVADORES



Acceso cómodo en mismo puesto de trabajo  
Documentos identificados

Fuente: <https://prevencionar.com/>